

中国消费者协会、中国市场监督管理学会发布消费提示：

警惕“伪营养师”推销高价保健食品

本报讯 张楠 通过短期速成的培训证书装点门面，塑造“健康管理师”“营养师顾问”等专业形象外衣，在社交平台、短视频平台通过虚构的“健康奇迹”案

例和定制化方案说辞获取信任，再以“疗程套餐”“买多省多”等名义强制或诱导消费者大量购买。中国消费者协会联合中国市场监督管理学会提醒消费者，这样的“伪营养师”，别信！

随着生活水平的提高，消费者对营养健康的关注度显著上升，但对相关专业资质的辨别能力不足，让一些“伪营养师”有了可乘之机。这些“伪营养师”利用消费者对

自身健康的关注，在社交平台、短视频平台构建起层层迷魂阵，刻意营造焦虑氛围、精心设计围猎套路，制造连环骗局侵害消费者权益。他们擅长在各种社交平台塑造“健康管理师”“营养师顾问”等专业形象外衣，通过短期速成的培训证书装点门面，甚至直接伪造资质证明。然后，通过虚构的“健康奇迹”案例和定制化方案说辞获取信任，再以“疗程套餐”“买多省多”等名义强制或诱导消费者大量购买，其产品价格远高于市场同类。整套流程下来，消费者动辄被骗数万元乃至数十万元。更讽刺的是，无论咨询“减肥”还是“孕期营养补充”，“伪营养师”给出的推荐方案几乎一致，所谓的“个性化指导”不过是推销的话术。

为破除养生陷阱、摆脱健康焦虑、树立科学理性消费观念，中国消费者协会、中国市场监督管理学会提醒广大消费者明确判断标准，坚守消费底线，维护自身权益。

消费者要建立“资质先行”的判断标准，牢记注册营养师须具备严格的学历、专业和工作年限要求并通过考试，对未主动展示资质证明的营养师保持高度警惕。我国营养师行业目前有多种营养师资质，比如注册营养师、临床营养师、公共营养师等，其背后的认证机构不尽相

同，有人力资源和社会保障部第三方职业技能等级评价机构、中国营养学会、国家卫生健康委员会下属机构等。消费者应结合自己所需，选择持有权威部门认证、专业认可度高的资质证明的营养师。

消费者要坚守“科学理性”的消费底线，明确保健食品不是药物，不能代替药物治疗。“伪营养师”为兜售保健食品，会夸大功效或者宣传具有疾病预防或治疗功效（如“降血压”“抗癌”等）。选购保健食品时要认清、认准产品包装上的保健食品标志及保健食品批准文号，依据保健功能和适宜人群科学选用并按标签、说明书的要求食用。保健食品产品注册备案信息可在国家市场监督管理总局网站(<http://www.samr.gov.cn>)查询。消费者要充分评估自身健康状况，如果身体不适应及时到医院就诊，避免轻信宣传、盲目选购保健食品，贻误治疗时机。

消费者应主动选择正规咨询渠道，比如医院营养科、正规康复理疗机构等。消费者在咨询诊疗的过程中注意保留聊天记录、付款凭证、产品包装、就医记录、检测报告等，这些都是维权的关键证据。当合法权益受到侵害时，首先与经营者沟通协商，提出合理诉求；若协商未果，可通过全国消协智慧315平台向消协组织投诉，或拨打12315热线向市场监管部门投诉举报。

不同价格的维生素C有什么区别？

买过维生素C的人都能发现，市面上存在不同价格的维生素C，从2元至上百元不等。那么，不同价格的维生素C有什么区别？

维生素C(VitaminC)也叫“抗坏血酸”，它是人体不可或缺的一种营养成分。人体长期缺乏维生素C会导致坏血病，引起牙龈出血、牙齿脱落、皮肤问题，严重时甚至会危及生命。

从我国的调查数据来看，中国65岁及以上居民平均每天维生素C的摄入量是71.8毫克，18~35岁成年人平均每天的维生素C摄入量是56.41毫克/天，而人体的健康推荐量是100毫克/天。

可以看出，很多人存在维生素C摄入不足的问题，主要原因是水果蔬菜吃得不够。所以，每天适量地补充维生素C没有坏处。

不过，2元维C和上百元维C有什么区别？

市场上维生素C产品有很多，有的两三元一瓶，而两三百元一瓶通常声称是天然维生素C。那么，天然维生素C和人工合成维生素C有什么区别？

其实，从人体补充维生素C的角度，天然维生素C和人工合成维生素C

没有区别。

首先，二者化学结构一样，只是来源方式不同。天然维生素是从食物中提取的，合成维生素是利用人工合成的方法制造出来的、具有相同成分的维生素。人工合成维生素C——主要成分是维生素和淀粉；天然维生素C——主要成分是维生素和多种添加剂，还有糖。

其次，二者作用相同。维生素C本身就是一种化学物质，无论是化学合成，还是从天然食物中提取的，只要结构一样，作用就一样。

最后，从价格上看，人工合成维生素C是药品，带“OTC”标志，由国家定价；天然维生素C是保健品，带保健品标识，是厂家定价，只要保证食品安全即可。

那么，如何补充维生素C？

一是多吃新鲜的蔬菜水果。蔬菜水果里的维生素C最多，按照膳食指南的建议，每天吃500克蔬菜、250克水果，就可以获得足够的维生素C。比如，柿子椒、芥蓝、豌豆苗、菜花等蔬菜，酸枣、冬枣、猕猴桃、山楂、草莓等

水果，维生素C的含量都很丰富，平时不妨多吃一些。

蔬菜和水果不仅含有维生素C，还含有类胡萝卜素、维生素E、维生素B族、铁、锌等多种维生素、矿物质、膳食纤维等。很多营养学研究发现，多吃蔬菜水果能降低心血管疾病、糖尿病等多种慢性病的风险。

二是适当吃维生素C补充剂。如果担心吃果蔬补充的维生素C不够，可以每天吃100~200毫克维生素C补充剂，但也没必要吃太多了。

三是适度补充，不要过量。值得注意的是，无论是天然维生素C还是合成维生素C，都不是补充得越多越好，过量也不利健康。

(阮光锋)

真空包装食品就绝对安全吗？

不少消费者认为真空包装食品更保险、更安全，然而因食用即食真空包装肉制品引发的肠胃不适甚至肉毒素中毒事件时有发生，到底是哪儿出了问题呢？

华东理工大学生物工程学院博士生导师周英表示，真空包装虽然是一种高效的食品保鲜技术，却无法杀死某些真空环境中“真坚强”的微生物。因此，真空包装不等于绝对安全。

周英解释说，大多数导致食品腐败的细菌和霉菌需有氧气才能大量繁殖，而真空包装的核心是减少包装内氧气含量，抑制微生物活性，延缓食品被氧化的过程，从而延长食品保质期。但是，某些厌氧菌如肉毒杆菌以及李斯特菌、沙门氏菌的部分菌株，无须氧气就能繁殖，有的在真空包装无氧环境下还更活跃。特别是肉毒杆菌，在厌氧环境（如真空、罐装）下极易生长繁殖并产生毒素。网络销售的某些小微品牌即食真空包装肉制品（如鸡架、鸡爪、酱卤肉等），如果生产加工环节卫生不达标杀菌不彻底或储存流通环节控制不当脱离低温、破口漏气等，都可能导致菌株产毒污染食品。

周英建议，消费者在选购食用真空包装食品时，要看包装是否有破损漏气，开封后观察是否有肉类发黏、变色、出现霉点，液体浑浊等异常，闻是否有酸味、哈喇味、腐臭味等异味。真空包装的即食熟食，食用前最好彻底加热；开封后尽快食用，未吃完的密封冷藏并在两天内吃完；冷冻保存的真空包装肉类，食用时按需解冻，不要反复解冻冷冻，以免破坏细胞结构，增加微生物污染风险。（李建）